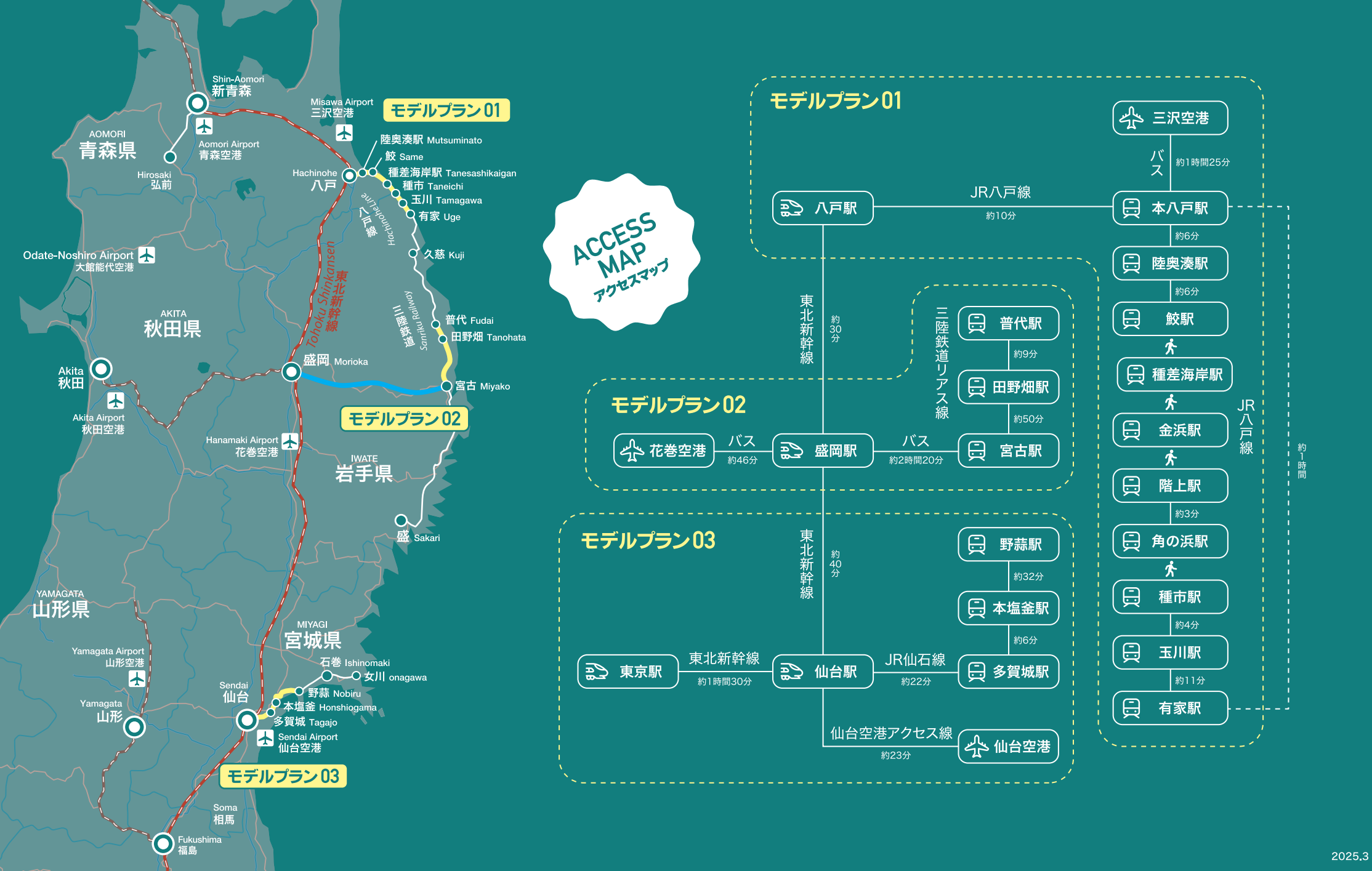




# みちのく潮風トレイル 海をみながら歩ける1,000キロ



2025.3

LONG-DISTANCE TRAIL OVER 1,000km



LONG-DISTANCE TRAIL OVER 1,000km





## みちのく潮風トレイル憲章

2011年3月11日に発生した東日本大震災は、東北太平洋沿岸に未曾有の被害をもたらしました。千年に一度と言われる自然の猛威に直面し、自然とどのように向き合うべきか国内外問わず世界中の多くの人たちが考えざるを得ない大きな転換点となりました。

環境省は震災後、持続可能な地域づくりを目指すと共に豊かな自然と地域の暮らしを未来に引き継ぐため「グリーン復興プロジェクト」を策定し、取り組みを進めてきました。その取り組みのひとつが、「みちのく潮風トレイル」です。

自然と人との関わり方を考えるために「自然の中を歩くこと」の大切さを提唱し続けた加藤則芳氏より、「三陸海岸の国立公園を通るナショナルトレイルを官民協働で」との提言を受け、青森県八戸市から福島県相馬市までの4県28市町村※にまたがり太平洋沿岸を一本の道でつなぐ、海岸のロングトレイルが誕生しました。

美しい自然や景観はもちろんのこと、地域に暮らす人々とこの地を訪れる人々との交流、自然の恵みと震災の記憶、自然との共生の中で育まれた暮らしや歴史・文化を大切にし、このトレイルに関わる人々にとって「自然と人の共生を示す象徴の道」となり、誇りあるナショナルトレイルとして存続することを願い、ここに6つの憲章を定めます。

1. 美しい風景と風土を楽しむ道とします。
2. 地域に暮らす人々とこの地を訪れる人々の間にこころの交流が生まれる道とします。
3. 自然の優しさと厳しさを胸に刻む道とします。
4. 震災をいつまでも語り継ぐための記憶の道とします。
5. 豊かな自然・文化を次世代へ受継ぐ道とします。
6. 歩くことを愛するすべての人々を歓迎し、皆で育てる道とします。

※2023年3月に宮城県角田市が新たにみちのく潮風トレイル運営計画構成員に参加し、4県29市町村にまたがるロングトレイルとなりました。



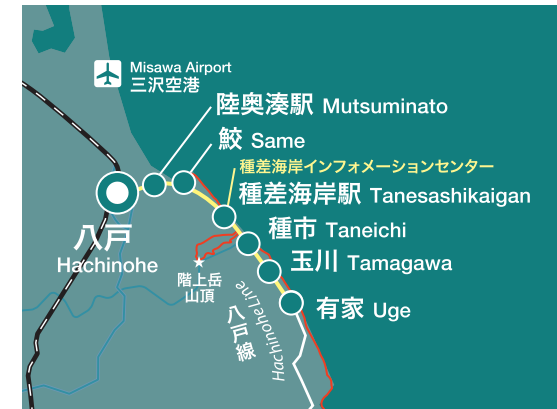


# モデルプラン01

八戸市一洋野町 (39.8km)



美しい海岸線を歩き  
食と文化を楽しむ3日間



## Day 0

前泊して夜の八戸を満喫

東京駅 → 八戸駅 → 本八戸駅  
✂ 宿泊施設チェックイン  
(八戸市内のホテル)  
✂ 夜の八戸満喫ツアー

<問合せ: ACプロモート>  
〇八戸横丁ちどりあしツアー



## Day 1

(15.7km)

MCTの玄関口を歩く

✂ 宿泊施設を出発  
6:43 本八戸駅 → 陸奥湊駅  
✂ 陸奥湊朝市で朝食  
8:14 陸奥湊駅 → 鮫駅  
✂ 鮫駅 → 蕪嶋神社 (15分)  
✂ MCT北の起点からスタート!  
✂ 葦毛崎展望台  
✂ 種差海岸  
16:08 金浜駅 → 種差海岸駅  
✂ 徒歩で宿泊施設へ  
(民宿 石橋)

## Day 2

(15.2km)

小さな漁村をめぐる旅

✂ 宿泊施設を出発  
8:15 種差海岸駅 → 金浜駅  
✂ 金浜駅 → 階上駅  
10:14 階上駅 → 角の浜駅  
✂ 角の浜駅 → 玉川駅  
13:44 玉川駅 → 種市駅  
✂ 徒歩で宿泊施設へ  
(マリンサイドスパたねいち)

## Day 3

(8.9km)

ウニ・アワビに出会う旅

✂ 宿泊施設を出発  
\*昼食をお忘れなく!  
8:18 種市駅 → 玉川駅  
✂ 玉川駅 → 有家駅  
13:32 有家駅 → 八戸駅  
✂ 八戸駅 → 東京駅へ

みちのく潮風トレイルは、  
英語で Michinoku Coastal Trail だから、  
略す時は頭文字をとってMCTと  
呼ばれるよ。

## Day 0

モデルプラン01

八戸の夜は横丁で!

大きな港がある八戸には、昔からたくさんの横丁があり飲食店が立ち並ぶ。横丁ツアーに参加すると、複数の横丁を巡りながらお気に入りのお店を見つけることができる楽しみが。



夜

ディープ八戸を満喫

ハイカーに超人気のバーへ潜入!  
洋酒喫茶プリンスでは、MCTの  
オリジナルカクテルが飲める。



## Day 1

モデルプラン01

本八戸駅から八戸線で陸奥湊駅前の朝市へ

三陸の海の幸が集まる市民の台所、歩く前の腹ごしらえを。



早起きして陸奥湊駅前朝市で朝食!

好きな魚貝の刺身を選んで自分だけの海鮮丼を作れる市場食堂。  
市場のお母さんとの会話も楽しい。



食



祈

1本に繋がる1,000kmの道への第一歩はここから!

みちのく潮風トレイルの北の玄関口、蕪島へようこそ! 4万羽のウミネコが飛来する  
蕪嶋神社にまずはお参りして、いざ出発。北の起点で記念撮影! 1000kmの道の  
第一歩はここから。



(ハイキングパスポートの  
入手方法はこちら)

ハイキングパスポートを旅のお供に!

旅の記憶を綴る手帳を持って、各地のスタンプを集めてみよう。それは地元の人との交流のきっかけ。スタンプに日付を入れれば、ハイキングパスポートが旅の良い思い出に。



# Day 1

モデルプラン 01



路

淀の松原



会



昆布漁のお母さんとおしゃべりしたり、日向ぼっこしたり。



中須賀海岸



▲海カフェおすすめ、サバサンド。



味



種差海岸インフォメーションセンター

## 情報収集は各地のサテライトで

周辺情報は各地のビジターセンター・インフォメーションセンターで入手。常駐スタッフが、親身になって相談に乗ってくれる。

◀夜は民宿で地元料理を堪能。(民宿石橋)

# Day 2

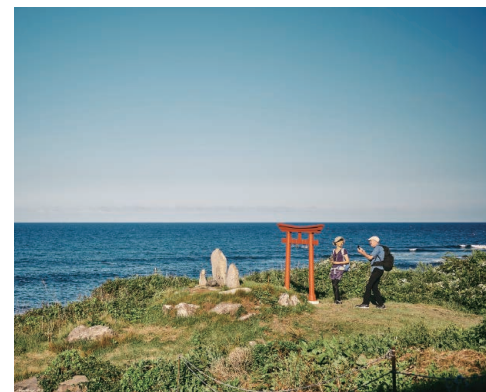
モデルプラン 01

電車を乗り継ぎ、車窓を楽しみながら、歩を進める二日目。昔から漁の安全を願い、海に祈りを捧げるたくさんの祠に出会う道。



## オプションコース

地域住民に愛される階上岳もトレイルルートの一部。麓の寺下観音は約1300年前に創建された歴史を感じるスポット。



階上灯台

景



寺下観音

## みちのく潮風トレイルの歩き方

みちのく潮風トレイルは、八戸から相馬まで一本に繋がるロングトレイル。1,000km一気に歩く。一部歩いて少しずつ。お気に入りの場所を日帰りなど、自分に合う歩き方で、東北沿岸の魅力を楽しもう。地図や歩く旅に必要な情報が掲載されたデータブックもある。

道標もあるけれど、必ず地図を見て、注意情報等は公式HPを確認。トレイル上には名取トレイルセンターのほか、サテライトと呼ばれる情報提供施設が5ヶ所ある。



(みちのく潮風トレイルの注意情報)

# Day 3

モデルプラン 01

浜



有家海岸 満潮時は歩けなくなるので、潮位表をみてから歩こう。



通



3日間の旅を終えたら、海の目の前の有家駅から八戸へ。次はどこに歩きに行こう。



# モデルプラン02

宮古市—普代村 (36.2km)



圧倒的な絶景を堪能する  
アドベンチャーな3日間



## Day 0

前泊して夜の宮古を満喫  
東京駅 → 盛岡駅 → 宮古駅  
★宿泊施設チェックイン  
(宮古市内のホテル)  
★宮古市駅周辺の飲食店へ  
<※1 田野畑観光タクシー>  
☎0194-33-2121  
(要事前予約)



## Day 1

(9.7km)

断崖絶壁を楽しむ旅  
★宿泊施設を出発  
※昼食をお忘れなく！  
7:52 宮古駅 → 田野畑駅  
8:36 乗合タクシー(※1)で  
鵜の巣断崖へ  
★鵜の巣断崖からスタート！  
★鳥越駅  
★宿泊施設(ひらいが海荘)

## Day 2

(17.8km)

「海のアルプス」を歩く  
★宿泊施設を出発  
★震災遺構「明戸海岸防潮堤」  
★机浜番屋群  
★北山崎ビジターセンター  
★宿泊施設  
(国民宿舎くろさき荘)

## Day 3

(8.7km)

商店街グルメを食べ歩き  
★宿泊施設を出発  
★黒崎展望台  
★ネグリ浜  
★普代村商店街  
★普代駅  
12:53 普代駅 → 宮古駅  
14:45 宮古駅 → 盛岡駅  
盛岡駅 → 東京駅

## Day 0

モデルプラン02

### 宮古駅周辺の居酒屋へ

地元の人たちが通う、小ぢんまりとした飲食店は居心地がよく、人も空気も温かい。



食



備

DAY1のルートには商店がないので、宮古駅周辺の商店等で昼食を買っておくことをお忘れなく！

### オプションコース

三陸復興国立公園・三陸ジオパークの中心に位置する浄土ヶ浜はトレイルルートの一部で、宮古の代表的な景勝地。鋭くとがった白い流紋岩が林立し海岸を彩ります。



観



サテライト施設のひとつ、浄土ヶ浜ビジターセンターにもぜひ立ち寄りを。

(浄土ヶ浜ビジターセンターHP)



## Day 1

モデルプラン02

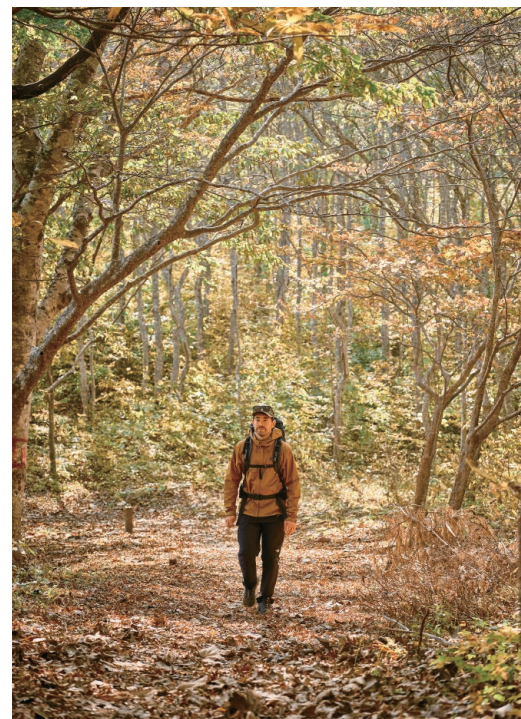
鵜の巣断崖園地からスタート。



### 秋の風物詩「柿のれん」

地域の方との会話から、暮らしや文化を知る。

宿



宿に到着。まずはスタンプ。夕食は採れたての新鮮な海の幸がいっぱい。



季



## Day 2 モデルプラン02

普段は穏やかな海が津波となり、凄まじい力で防潮堤を破壊した事実を伝える震災遺構。



遺



ハイキングスタート！



机浜番屋群では、トレイルガイドツアーの他、様々な体験プログラムを提供。時間に余裕があれば、「サッパ船アドベンチャーズ」で海上からトレイルを見上げてみるのもいい。



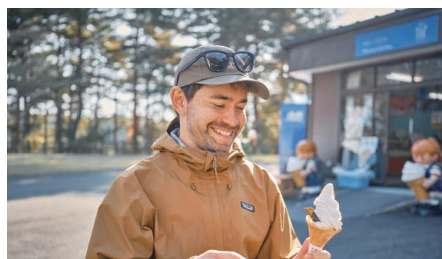
(番屋エコツーリズムHP)



泊



2日目の宿、国民宿舎くろさき荘に隣接する黒崎キャンプ場ではテント泊も可。



ランチは、北山崎ビジターセンター周辺がおすすめ。



手掘りのトンネルを通過し、小さな浜へ。



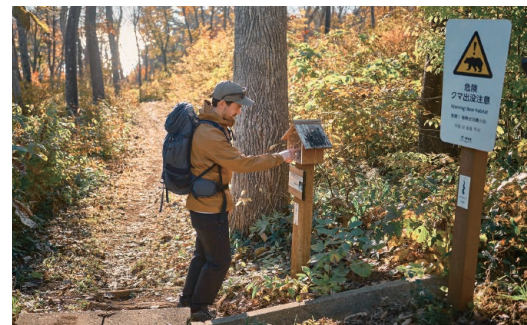
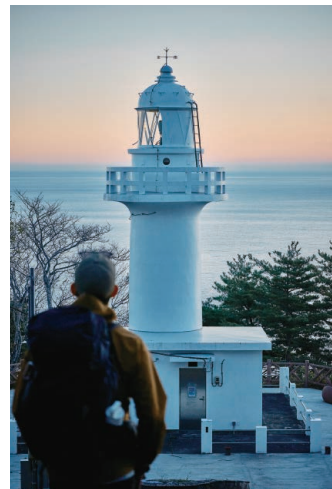
海



## Day 3 モデルプラン02

黒埼灯台から日の出を見る。  
黒崎展望台から海を望む。

望



ルートにある小さな巣箱のようなもの。それは通過したハイカーを数えるカウンター。おひとり、1回だけ押してご協力を。



富士山10個分の高さ

みちのく潮風トレイルは青森県八戸市から福島県相馬市まで1,000kmものロングトレイル。アップダウンのある風光明媚な海岸線。その累計標高はなんと38,000m超え。富士山10個分の高さを上下するチャレンジングなトレイル。もっとも、初心者でも楽しめる穏やかな区間も。



港



漁港に水揚げされた魚たち。



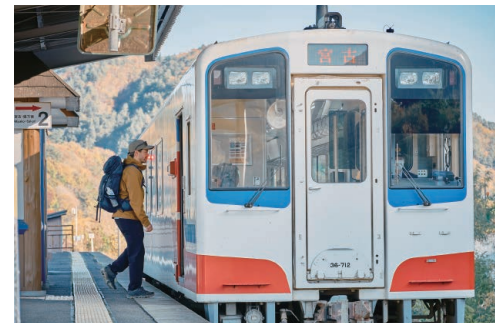
断崖直下の海沿いを通る  
ネダリ浜の自然歩道。

普代村を東日本大震災の津波から守った奇跡の「普代水門」。

街



普代村商店街でアツアツのコロッケや、ご褒美スイーツに舌鼓。



三陸鉄道に乗り、普代駅から宮古駅へ。



# モデルプラン03

仙台市ー東松島市 (21.4km)



## 浦戸諸島の自然と 陸奥の歴史を巡る2日間



### Day 0

前泊して夜の仙台を満喫  
東京駅 → 仙台駅  
宿泊施設チェックイン(仙台市内のホテル)  
仙台市内の飲食店へ  
＜問合せ: インアウトバウンド東北＞  
仙台裏路地バーホッピングツアー



(一般社団法人東北観光推進機構「旅東北」HP)

### Day 1

(12.6km)

海路を除く

離島めぐりを楽しむ旅

- ★宿泊施設を出発
- ★昼食をお忘れなく!
- 7:33 仙台駅 → 野蒜駅
- ★東松島市震災復興伝承館
- ★あおみな(専用渡船乗り場) →
- ★寒風沢島 → 野々島 →
- ★桂島 (最終便17:01) →
- マリンゲート塩釜
- ★徒歩で宿泊施設へ(塩竈市内のホテル)

### Day 2

(8.8km)

塩竈・多賀城の歴史探訪

- ★宿泊施設を出発
- ★本塩釜駅からスタート!
- ★街歩き～鹽竈神社
- ★陸奥総社宮
- ★多賀城政庁跡(南門)
- ★多賀城駅
- 14:08 多賀城駅 → 仙台駅 → 東京駅

## Day 0

モデルプラン03

仙台の夜を楽しむ

美味しい料理と絶品の地酒が待つ仙台グルメを満喫。バーホッピングも楽しい。



## 船

地元の漁師さん達が東松島市の宮戸島から塩竈市の寒風沢島まで島々をガイドしながらハイカーを渡してくれる。みちのく潮風トレイル唯一の専用渡船。



(渡船について)

## Day 1

モデルプラン03

野蒜駅～マリンゲート塩釜



東松島市震災復興伝承館のそばに、被災した旧野蒜駅がそのままの形で保存されている。



みちのく潮風トレイルの専用渡船発着所は「あおみな」の棧橋。



船長さんに直接会えた人しか押してもらえないスタンプをゲット!



寒風沢島



寒風沢島は半農半漁の島。秋には稲を天日干しする懐かしい日本の風景も。

野々島



宇内浜はランチや休憩するのにぴったりの眺めの良いスポット。

桂島



桂島海水浴場。夏は海水浴を楽しむ人で賑わう。



桂島からマリンゲート塩釜へ向かう。  
(最終便17:01)

### みちのく潮風トレイルの Hiking Map Book

トレイルを歩く時は、必ず地図を見て歩こう。  
MCTには、『Hiking Map Book/ハイキング マップ ブック』と呼ばれる10冊セットの地図が用意されている。1冊あたり約100キロメートルが掲載されていて、補給箇所や水場、商店、それぞれの地点間距離や標高断面など、歩く計画を立てる際に必要な情報が掲載されている、1/25,000の地図。歩く前にこの地図を入手しよう。  
他にも、Google MapやGPXデータのダウンロードができる。詳しくは、みちのくトレイルクラブのHPから!



(地図について)



ハイキング後は、ピッツェリア・ラ・ジータで釜焼きピザもおすすめ。



仏



寒風沢島では地域で大切に祀られているお地藏さまを見ながら歩く。辻に立って島の人々や旅人を見守る「六地藏」



お顔に白粉を塗って祈願すると美しい子宝が授かると伝えられる「化粧地藏」



昔、寒風沢の遊女たちが男の船出を止めるため、お地藏さまを縛って逆風祈願をした「しぼり地藏」

Day 2 モデルプラン 03

本塩釜駅から多賀城駅へ

陸奥国一之宮として崇敬されている。  
鹽竈神社の境内を通るトレイルルート。



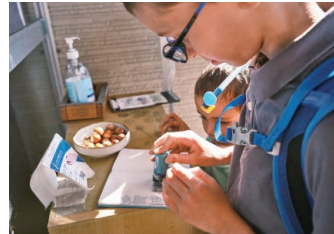
城



多賀城は11世紀中頃までの東北地方の政治・軍事・文化の中心地だった。現在は国の特別史跡に指定。



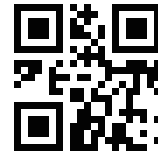
多賀城の創建1300年を記念して復元された南門。



2日間のトレイルの旅は想い出がいっぱい。また家族で歩きに来ようね！

Leave No Trace リーブノートレイス

ハイキングやキャンプなどの屋外活動を楽しむ際、その場の環境への影響・負荷を最小限にするために考えられたアメリカ発祥の環境倫理プログラム。リーブノートレイス7原則を基に、みちのく潮風トレイルではハイカーに向けて「歩く上で知っておいて欲しいこと」を発信している。



NPO法人リーブノート  
レイスジャパンHP

- 原則1 事前の計画と準備 (Plan ahead and prepare)
- 原則2 影響の少ない場所での活動 (Travel and camp on durable surfaces)
- 原則3 ゴミの適切な処理 (Dispose of waste properly)
- 原則4 見たものはそのままに (Leave what you find)
- 原則5 最小限のたき火の影響 (Minimize campfire impacts)
- 原則6 野生動物の尊重 (Respect wildlife)
- 原則7 他のビジターへの配慮 (Be considerate of other visitors)

出典:特定非営利活動法人リーブノートレイスジャパンHP

歩き始める前に

ロングトレイルを歩くハイキングは、自然の中で行われるアクティビティです。安全管理は自己責任が基本です。事前に情報を十分に収集し、しっかりと計画を立ててから歩きましょう。

みちのくトレイルクラブのHPには、利用者の皆様に安全に歩いてもらうため、歩き始める前に確認してもらいたいページを用意しています。地図の入手方法、計画の立て方、装備や注意情報、緊急時の対応などについて紹介しています。歩く前にぜひチェックしてください。



(歩き始める前に)



みちのく潮風トレイル  
海をみながら歩ける1,000キロ

制作：環境省 東北地方環境事務所  
編集：認定NPO法人みちのくトレイルクラブ  
ディレクション：ブンボ株式会社  
デザイン：西村恭平  
写真：田安 仁  
モデル01：  
Gregory Starr  
Maki Starr  
モデル02：  
Robin Takashi Lewis  
モデル03：  
Robert Adair  
Roberta Adair  
Joseph Adair  
Benjamin Adair  
Anderson Adair and Timothy Adair



(認定NPO法人みちのくトレイルクラブHP)